

| Datum/tid:  | söndag 7 mars   | måndag 8 mars   | tisdag 9 mars                 |
|-------------|---|---|-------------------------------|
| 07.30-08.10 |   | Coastal Walk  | Coastal Walk                  |
| 07.00-13.00 |   | <i>Fri tillgång till Spat</i>                             | <i>Fri tillgång till Spat</i> |
| 08.15-09.00 |   | Yoga, Apollo Staff  | Yoga, Apollo Staff            |
| 09.00-10.00 |   | Frukost   | Frukost                       |
| 10.00-10.45 |   | Aerobics, Denise Rudberg                                  | Dans, Dermot Clemenger        |
| 10.00-10.45 |   | Funktionell strand träning, Apollo                        | Aerobics, Denise Rudberg      |
| 11.30-11.45 |   | Dans, Dermot Clemenger                                    | Uteckning                     |
| 12.00-12.30 |   | Core, Apollo  |                               |
| 12.00-13.30 |   |   | Gemensamm Lunch               |
| 12.30-14.00 |   | Gemensamm Lunch   |                               |
| 13.30-14.00 | Ankomst och kort Informationsmöte (ombytta)               |   |                               |
| 14.00-14.45 | Aerobics, Denise Rudberg                                  | Aerobics, Denise Rudberg                                  |                               |
| 15.00-15.45 | Dans, Dermot Clemenger                                    | Dans, Dermot Clemenger                                    |                               |
| 16.00-16.30 | Incheckning   | Cirkelträning, Apollo                                     |                               |
| 16.45-18.15 | Grupp 1: Spa eftermiddag.                                 | Grupp 2: Spa eftermiddag.                                 |                               |
| 16.45-18.15 | Grupp 2: Kustpromenad, dopp i havet/bastu & varm choklad. | Grupp 1: Kustpromenad, dopp i havet/bastu & varm choklad. |                               |
| 19.00-19.45 | Drink & föreläsning, Denise Rudberg                       | Drink & föreläsning, Dermot Clemenger                     |                               |
| 19.45-      | Gemensamm middag  | Gemensamm middag  |                               |